

あき やさい

秋野菜の春巻き包み焼き

【材料：2人分】



はるま 春巻き皮	2枚	まい ミートソース (缶)	かん 1缶
とろけるチーズ	2枚	あぶら 油	てきりょう 適量
さつまいも	1／4個	みすと (水溶き小麦粉)	こ こ こ こ
だいこん 大根	1／6個	こ む き こ 小麦粉	てきりょう 適量
かぼちゃ	1／6個	みす 水	てきりょう 適量
パプリカ (赤・黄)	1／4個		
レタス	2枚		

① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。

② ①以外の野菜を1cm角に切り、先に固い野菜を茹で、火が通ったら最後にパプリカを
サッと茹でる。

③ フライパンに②と、ミートソースを入れて炒めながら絡めて粗熱をとる。

④ まな板にラップをしいて、春巻きの皮を広げ、その上に①、③、チーズをのせて、春巻
きを包む。はがれないように水溶き小麦粉を皮のふちに塗って口を閉じる。

⑤ フライパンに油を入れて180°Cできつね色になるまで揚げる。

しょいく
食用レシピコンテスト
おうば
応募796通の中から選ばれました。

